医師が臨床する 珪素の力

珪素（けい そ）の力

神業！長寿遺伝子のスイッチをオンにする珪素の光医療

編・監修：日本珪素医療研究会

医師が臨床する 珪素の力

編・監修：日本珪素医療研究会

医療現場から最新レポート！

がん、動脈硬化、脳梗塞、糖尿病、パーキンソン病、自閉症、うつ、皮膚トラブル……。
クリニックの豊富な症例が示す、水溶性珪素の驚異的な改癒力！
医療現場で使われはじめた「珪素」の力を、様々な病気と闘う第一線で活躍する医者たちに取材し、徹底検証。

9784810912838
ISBN978-4-8109-1283-8
C0047 ¥1300E
発行：青月社
定価：本体1300円＋税
1920047013001

珪素はマイナスイオンを出して、健康な細胞を守る。

がんにならないために、あるいはがんになっていても、珪素は重要な働きをしてくれます。それは常にマイナスイオンを出し続けて、健康な細胞を守ってくれるという点です。

がんを引き起こす有害な物質、あるいは細胞の遺伝子を傷つける活性酸素などは、プラスに帯電していることが多いのです。そして健康な細胞にとりつき、細胞をがん化してしまいます。

しかし体内に珪素が充分に存在すると、それらは健康な細胞の周囲を固め、マイナスイオンで取り囲みます。有害な物質が近づいてくると、そこでプラスとマイナスが結びついて細胞に害が及ばないと考えられます。しかも珪素がある限りマイナスイオンが供給されるため、がん化を引き起こす物質はマイナスイオンが阻止してくれるのです。

これがいわゆる抗酸化です。珪素は酸化する物質と結びついて、細胞を酸化から守ってくれます。

がんの原因物質を吸着して排出する。
抗酸化はデトックスでもある

珪素は食物繊維であると述べましたが、食物繊維の特徴は、体内で老廃物や不要なものと結びついて一緒に体外に排出されることです。便通をよくし、有害な物質や過剰な物質を外に出してくれます。

たとえば有害な重金属や化学物質、がん化をまねく過剰な物質など、体内に留め置きたくないものを食物繊維が吸着し、排出します。いわゆるデトックス効果を持っているわけです。

抗酸化も働きとしては同じで、酸化しようとする物質と結びついて、プラスマイナスゼロにしてくれます。不要なもの、害のあるものをゼロにしてくれるのですから、排毒と同じ効果です。

ます。ただし他の薬などと併用するとどうか、水溶性珪素のみだとどうか、といった色々な要因が絡んでくるので、今データを整理しながら試しているところです。

私は医師ですので、基本的に科学的にものごとを考える立場です。それはもちろん重要ですが、直感も大事だと思っております。証拠（エビデンス）を積み上げて答を出すというより、はじめに答があって、エビデンスは後からついてくるものではないかと思うのです。

もちろん最初の答が間違っていたらエビデンスも積み上がらないので、それは「間違い」と判断します。しかし直感がなければ、答の方向が見えません。そういうわけで私は、自分の直感を優先する方です。珪素に関しても、まず「効く」というのが一番大事です。

水溶性珪素は高齢者にもよいと思います。高齢者の死因として一番多い誤嚥性肺炎の予防には、口腔の健康状態が非常に大切です。

水溶性珪素は、今後さらに可能性が広がります。可能性は無限だと思います。

第4章 水溶性珪素 Q&A

がそこにはあるわけです。

Q おっしゃる通りでしょう。水もまた、数値に出ない、出せない領域がある。いまの科学では説明できない部分がまだたくさんあるわけですね。すべて解明できれば、ガンもエイズも治せるわけで、水の神秘は生命の神秘とつながっているんでしょう。

　ところで、名が知れているπ（パイ）ウォーターとも違うんですか。あれもクラスターが小さくて、最も有効な鉄塩濃度の指標、2×10マイナス12乗モルという値を出していますが。

A 僕らはπ化現象といっているんですが、私のものは似て非なるものですね。クラスターの小ささも決して負けてはいませんし、よい水の性質において劣ってはいないと思います。

Q つまり、水の品質競争といったものには限界がある、と（笑）。特別によい水は、科学の分析能力を超えたものである、と。

A はい。ですから、最終的には結果から判断してもらうしかないわけです。この水を飲んだ結果、どうなるのか、自分の身体にどんな変化が起こるのか、生活がどう変わるのかといったところから、最後は判断してもらうしかないんです。

Q 同感です。水と油といいますが、この水は油になじんでしまう。それも不思議な結果ですから。

発足会員五〇〇余名の声

水の不思議を体験

この宇宙には科学では解明できないことが山ほどある、というより、解明できていることはほんの一滴にすぎない、と、会長の浜田画伯も述べる。水の不思議についても、最後は結果から判断してもらうほかはないという工藤氏の言葉と同じ意味あいだ。奥の深い神秘につつまれているのが水であるといえる。

　浜田画伯の画廊喫茶に集まる客の多くが今や「よい水」の恩恵を受けており、彼らが発足会員となる。その"声"を特集してみた。

①佐古田ひろしさん（24歳会社員東京都杉並区在住）：私は子供のころから二〇余年間、アトピー性皮膚炎に苦しんできました。入院したり医者に通って処方される薬をつかってもタチの悪い症状は一向によくならず、生活に支障をきたしてきたのですが、知人の紹介でこの水を飲みはじめて間もなく、いったん物すごく苦しい一日がありました。体中がそれはもう掻きむしりたくなるほどの炎症を起こして夜も眠れないほどだったんです。が、そんな一晩を耐えて過ごしてからは、潮がひくように症状がおさまって、あとはみるみるよくなってきたんです。二、三週間も経つと、赤くただれていた皮膚が目にみえてきれいになり、痒みも和らいできました。（注・佐古田さんは事前にいったん悪化する好転反応のことを知らされていたので、かまわず飲み続けたことでこのような好転をみた。）

　工藤氏（談）この水は健康状態の悪い人ほどよく効果を現わします。細胞への浸透性が高いために老廃物をどんどん排出しますから、当然、アトピーなどの皮膚炎にも効果があるんです。ただ、いったん好転反応が出る人もいますから、誤解されないように事前に十分な説明が必要です。

　浜田氏（談）この水を不特定多数に頒布することはできないというのも、そういう理由からなんです。とくに病のある人は、一度は面接するなどしてちゃんと説明して相手も納得した上でないと出しません。会員が家族以外の第三者に与えたり、販売したりすることも厳禁します。

②峯梅次郎さん（47歳会社役員東京杉並区在住）：私は花粉のシーズンになるといつも憂鬱で、好きなゴルフもできない状態になるのですが、今年（九八年）の初めにこの水を知って飲みはじめたんです。すると、花粉の症状がピタリと止まってしまったんで、本当に驚きました。鼻はクシュともしない、目はかゆくならない、不思議なことですが本当にそうなんです。

　それで私の知り合いで本当に困っている人たち（5名）にすすめてみると、およそ一週間（3月上旬で花粉がピークを迎える時期）で全員が症状の改善をみたのでまた驚きました。

　工藤氏（談）花粉症というのは要するに花粉アレルギーで、人体の免疫性が衰えていることからくるものです。従って、免疫性が高くなると花粉のようなものにも耐えられるわけで、この水は細胞、血液を浄化して免疫性を高める役割をするんです。

③吉田哲久さん（30歳会社役員埼玉県大宮市在住）：私は酒が好きで、しばしば飲みすぎるために内臓が弱っていました。とくに肝臓がわるい状態だったのですが、この水を飲みはじめてから非常に体調がよくなったんです。ウィスキーや焼酎の水割りにもつかっています。すると、二日酔いというのがないんです。おいしく飲めて、しかも翌日に残らないので、本当に助かってます。

　工藤氏（談）飲酒による内臓疾患というものに、こういう水ほど有効なものはないでしょうね。とくに相撲などのスポーツ界にすすめたいと思いますね。酒による肝臓の疾患が皮膚に現われて調子をくずした力士がいましたが、この水を飲めばよい結果が出るはずです。こないだは、高血圧の人と血糖値の高い人が、ふたり、私の知り合いの関係ですが、不思議と下ってしまった、医者も首をかしげているという報告を受けました。

　浜田氏（談）僕も水割りはすべてこの水をつかっていますが、以前はあった二日酔いとか、翌日調子がわるいといったことは一切ないんです。もちろん無茶飲みすれば別でしょうが、以前と同じ量を飲んだ翌日の調子にはまったく違いがあるんです。おいしく飲めて、しかも残らないというのは、やはり細胞への吸収が速くて新陳代謝が活発になるためでしょう。

④画廊喫茶「聲」のお客さん（43歳・主婦）：うちは飲み水にだけ使わせてもらっているんですが、一度少しだけ沸かしてコーヒーをつくったんです。それが何だかとってもおいしかったんで、やっぱりこの水のせいなのかなと思いました。息子はいま中学生ですが、この水しか飲まなくなって、このごろは便が以前ほど臭くなくなったといっています。私自身は調子のわるかった胃の具合がよくなりました。しかも、常に便秘がちだったのがこのごろはさわやかな通便が得られるようになりました。化粧水のように手や顔へ霧状にしてかけると、しっとりとうるおってとても気持ちがいいんです。

　工藤氏（談）コーヒー、紅茶がおいしくなるのは、これはもうその通りです。沸かしてみると、ふつうの水との違いがはっきり出ます。第一、沸点に到達するまでの時間が短いんです。同じ薬缶で同じ分量の水を同じ火力で試してみてください。ふつうの水が10分かかるところ、この水は7分か、ときには5分かそこらで沸いてしまうんです。炊飯に使えば速く炊けてしかもふっくらと美味しいご飯になります。それはつまりクラスターが小さくて水の構造がしっかりしているために、熱伝導率が高いことによるものです。

　浜田氏（談）風呂に使うと、さらにはっきりしますね。温泉のようによく暖まるのも皮膚への浸透性が高いからなんです。化粧水のように使うというのはいいアイディアで、私の妻のようにスッピンで通す人にはとくに効果的で、いつもみずみずしい肌を保てるわけです。これは女性にはありがたいことですよ。

スポーツ選手にも福音になる理由

　工藤氏は、この水が疾患を好転させる力があることに加えて、激しい運動をする人たちの運動能力を高め、さらに故障などしたときにも効果があるはずであると力説する。それもまた、使ってみた結果から判断してもらうほかはないわけだが、相撲界やサッカー、野球など、汗をかくことがシゴトのような選手には、10日間もあればそのよさがわかってもらえるという。

　工藤氏（談）第一、汗のかき方が違ってきます。汗そのものの性質がサラッとしてくるんですね。決してベトベトした汗にならない。さわやかに流れるような汗になるんです。それに、打ち身や捻挫で痛めた部分をこの水に浸したりシップしたりすると、ずいぶんと和らいでくることも効用です。

　それと、やはり"気"が入っていますから、運動能力を高めるんです。とくに瞬発力とか判断力を高めることは間違いないでしょう。ぜひ一度、試していただきたいと思います。

　編集人（注）その他数々の効用が報告されているが、それは次号で紹介しよう。

　飲む水の量について付言しておけば、とくに疾患を抱えている人には、一日に少なくとも2リッターは飲んでほしい、と工藤氏。

　ただ、ここで誤解されるといけないのは、この水を薬のように考えてもらっては困るということ。あくまでも優れた飲料水として、よい空気を吸うように使ってほしいとの話には納得である。

　そしてもう一点、確認しておきたいのは、この水がいい水であればあるほど、不特定多数に供することができないという、ある意味でのジレンマがあることだ。

　わが国はご承知のように、未だ多くの規制に縛られ、利権や利害関係から自由かつ公平な競争が非常にしにくい社会である。実際、工藤氏は、この水の研究から派生した健康飲料や育毛など、認可を必要とするものについて、その取得に努力を重ねる過程で幾多の困難に行き当たり、膨大な資金を時には詐欺に遭うなどして無駄にしている。結果、もうこりごりだという氏の落胆は、このような会の発足によっていくぶん回復の兆しがある。

　諸々の理由から、「水の会21」は企業化することはもちろん、宗教団体のような巨大化をもくろむものでもない。そのような思考の持ち主は役員には一人としていないし、また、広大な敷地を提供するといった外部からの誘いかけにも一切応じない。良貨はよほど慎重に扱わねば、たちまち駆逐されるのが世の習い。怖いのは、ある程度の発展をとげた日に、会の足を引っ張り、陥れる策を弄し、会をつぶそうとする輩が現れかねないことだ。従って、会からは一人の違反者も出すわけにはいかないことはむろん、結束して不審人物を寄せつけない体制をとる必要がある。

　こないだも知人のジャーナリストは飲食物への薬物混入事件が続発するわが国を「毒物列島」と称して嘆いたが、実際、社会はあらゆる面でゆがみ狂いが生じている。厳しい会則を設けるのも、会員のセキュリティを徹底させるためだ。

　利潤追求が目的ではなく、会費として納められる水代は将来福祉等に益する会の趣旨を十分に理解して、志を一にすることができる人たちのみの会としなければならない。

　本会副会長兼本紙編集人として、その点を特に強調しておきたい。

◎入会について

　前述のようにとくに疾患のある人には事前の説明が必要であるから、会員になるには次の過程を経なければならない。

A入会希望者は所定の申し込み用紙に記入の上、面接等により、水について十分な説明を受ける。

B入会資格は原則として個人に限るが、団体（スポーツ関係等）の性格によっては別途相談に応じる。

C会則について厳守の誓約をした後、会員となることができる。

◎会則について

　何ぶん人の健康に深く係わるものであるから、水そのものの扱いには十分な注意が必要であり、会員には厳守の会則を設ける。

A入会金及び水の価格については会の定める額をそのつど支払う。

B会員は水を会員とその家族の使用のみに供し、他に転売しない。

C会員は新入会員を紹介することができるが、事前に会員資格、会則などの説明を慎重に行う。

D会員は水の取り扱い、セキュリティには十分に配慮し、常に安全な場所に保管する。

E会員はこの水の紹介、試飲、効用の御礼等を理由とする金品の授受は一切行なわない。

＊以上の会則に違反した際は会員の資格を失い、水の頒布を中止する。

◆問い合わせ先◆

東京本部　杉並区高円寺南3-61-3
TEL 03(3312)2295
東京支部　杉並区阿佐谷北2-13
TEL 03(3310)4440
大分本部　大分市大字田原919-3
TEL 097(542)7599
◇受付時間　昼間（各本部・支部によって異なりますのでお問い合わせください）

◆「水の会21」役員紹介◆

◎会長　浜田ヨシ（画家）
◎副会長　笹倉明（作家）
◎理事
勝呂信輔（会社役員）
平山龍臣（会社役員）
吉田哲久（会社役員）
◎監査役　峯梅次郎（会社役員）
◎特別顧問　工藤房良

◇「水三昧」（編集後記）

　このように「よい水」はより多くの人に分け与えたいというのが本会の意図であるが、その頒布価格をめぐってはカンカンガクガクの議論が交わされた。結果、本会発足メンバーが認める水の価値にふさわしい価格を定めることになった。飲んでいただければわかります、と工藤氏。また、わかってくれる人だけに飲んでいただければいいんですから、と。毅然としたプライドである。

　思えば画伯との出会いも奇遇だった。本会監査役の紹介で知り合って間もなく、新聞連載小説の挿絵を浜田氏が快く引き受けてくださった。新聞小説の挿絵などやったことはないし、やるつもりもなかったけれど、特別に描いてもらったのが小説の中身より好評であった。

　巡り合わせはまだある。画伯は俳優片岡鶴太郎に絵の手ほどきをした先生であるが、私もまた鶴ちゃんが主演した自作のテレビ・ドラマ化『昭和のチャンプ―たこ八郎物語』の際に知り合っている。何だナンダということになって親交を深めたところ、ドッとこの水が入り込んできて大洪水、大騒動を起こしたのであった。

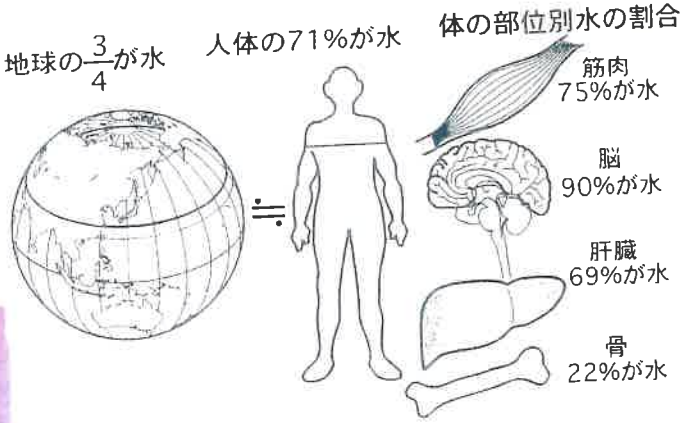
　水は神がつくりたもうた芸術品だ。科学では未だ解明できないのも当然である。そこに我々の出番もあるわけで、今後、精一杯の想像力と感性でもって芸術的につき合っていきたいと思う。

（笹倉　明）

安くて　美味しい
コーヒーが好評です。
ドトールコーヒーショップ
新宿西口中央通り店
東京都新宿区西新宿1-16-10
TEL03（3343）3017

TOMEITEN
透明展
会期　10月13日（火）～18日（日）
ギャラリー安藤
東京都新宿区新宿3-29-12　新宿三越並び　安藤ビル
会場直通TEL03-3353-7167
事務所TEL03-3353-1098

いつも人と人のコミュニケーション・ネットワークを考えています。
（株）ダイソ メディアサービス
東京都杉並区宮前1-13-27　TEL03（3331）7751



一般的なものは二酸化炭素、窒素、そして酸素です。

水は生命に関わるいちばん大切な物質で、水中ですべての生命が発生し、すべての生命が水によって維持されるという特異な物質でもあります。

その水は、地球表面の四分の三を覆うとともに、私たちの全体重の平均七一%を構成しています。しかも、体の部位によって水の構成比は異なっています。筋肉は七五%が水でできていますし、脳は九〇%、肝臓は六九%、骨は二二%が水なのです。

このように人体における水が均等に分布していないように、地球の水も均等には存在していません。地球上の水は飲用や農作物の灌漑には不向きな海洋に存在しているのをみればわかるでしょう。

私たちが必要とする水になるには、自然界の水が自然力によって

水が海洋から蒸留し、陸地に降るのと同様に、人間の体内水も体の表面から蒸発したり、流れ出したりしています。ですから、生存していくには絶えず体内の水も入れ替わらなくてはなりません。私たちの体は、一年で自分の体重のほぼ五倍の量を飲んでいて、死ぬまでの間に約二万八千キロの水を飲むことになります。

また、水は固体、液体、気体という三種類の別々の状態で、同時に存在することでも地球上唯一の物質なのです。

水の霊性

水は外部のエネルギーに極めて敏感です。水道の普及で、水があまりにもありきたりのものになったため、私たちは水の存在を当たり前のように考えています。しかし昔は、水汲みの仕事はとても大事な仕事でした。水を確保するのはかなりの重労働でした。それもあって人々は、水に何か神聖なものを感じていて、水に対する深い崇敬の心をもったのだと思います。

たしかに古代においては、水は火、空気、土と同じように、この世をつくっている偉大な霊的存在の一つでした。しかし文明が進むにつれて、そうした水の特性は見失われていったのです。そして、水を単なる資源として工業的に利用するようになり、ただ商業的利益を求めるための存在として扱うようになりました。現在では、生命の真の源であり、地球の母体である水を汚染させ続けています。

人類は水の霊性との接触を失ったばかりでなく、水のもつ本質をも失

元されているか、わかっていただけるでしょう。

つけ加えますと、ORPが低い水ほどおいしいというわけではありません。各地の名水のORPがプラス200ミリボルト前後を示しているように、プラス100～200ミリボルトくらいが飲み水としてはいちばんおいしいようです。おそらく、酸素の溶存量などに関係しているのだと思います。

さてしかし、このORPだけでは還元水の効果が計れないこともわかってきました。還元水の最大の作用とは、抗酸化作用（活性水素）です。この抗酸化作用がなければ、還元水とはいえません。

還元水という名前で売られている水の中には、たしかにORPは低いけれど、抗酸化力のない水もあります。たとえば、マグネシウム合金を水に入れておくと、大量の水素ガス（水素分子）が発生してORPは低くなります。しかし水素分子には、それほど強い抗酸化力はありません。水素が抗酸化力を持つのは、後述するように、水素ラジカルになったときです。

ミネラルの還元水も、つくり方によってORPや抗酸化力が違います。そしてORPが低いほど抗酸化力が強いとは限らないのです。

たとえば、マイナス100ミリボルトとマイナス600ミリボルトの還元水をつくったとしましょう。マイナス600ミリボルトのほうが抗酸化力が強いと普通は思いますが、そうではないこともあります。つくり方によって水素分子が多くなると、ORPは下がるものの、抗酸化力はそれほど期待できないことがあるのです。

ですからこの2つを測り、ORPが低く、なおかつ抗酸化力が強い水が本当に効果のある還元水なのです。

水の抗酸化力はこうして測る

こういうことを私がいうのも、抗酸化力を測ることができるからです。これまで、抗酸化力はなかなか数値として捉えられず、したがって、還元水の指標もORPの評価に頼らざるを得ませんでした。ところが、ようやくその方法を開発して、抗酸化力を測れるようになったのです。

方法は2つあります。ひとつは化学発光による方法、もうひとつはルミノール反応を利用する方法です。

グ博士の著作『水素結合』で最初に予言されていました。こうしたゲージ状構造をもった水には、ゼータ電位をもつコロイド状ミネラル・クラスターが少量含まれているのです。

フラナガン博士はフンザ水が通常の水とは異なる特殊な物理的特性をもっていることを見つけだしました。すなわち、表面張力、粘度、熱容量、ギブスの自由エネルギーに差異が見られるのです。こうした物性の特異性が雪の結晶の構造形成にもかかわっています。

博士が研究を始めた初年、コアンダ博士が言った特異水の秘密を解き明かし、フンザ水に相当する水を初めて実験的に創り出しました。そしてフンザ水の特性を再現したばかりでなく、負イオン化した水素原子の量をフンザ水より何百倍も高めたのです。

この種のミネラル・クラスターは、微小な磁石のような作用を果たし、水分子をミネラル・クラスターの表面に引き寄せ、その過程で液晶をつくり出します。このミネラルがもつ電荷が水の特性を変化させ、それがフンザ水の特性を生むのです。このミネラルはとても小さく、直径が原子十から十二個分です。

こうして登場した「クラスター化学」が解き明かしたところによりますと、この領域のサイズをもつミネラルは他の物質形態に見られない特性を有し、物質がこのサイズまで小さくなると、通常のコロイドに見られる電子のように特定の場所に限定して存在するのではなく、電子はミネラルの全表面を動き回ります。こうした電子の雲がゼータ電位、すなわち負電荷をつくり、これが水分子を吸引し、組織化して液晶構造を形成するのです。

この水は通常のミネラルウオーターや水道水とは異なり、生体システムにある水に極めて類似しています。こうした特殊なミネラルが特異な水の特性をつくる元になるのです。

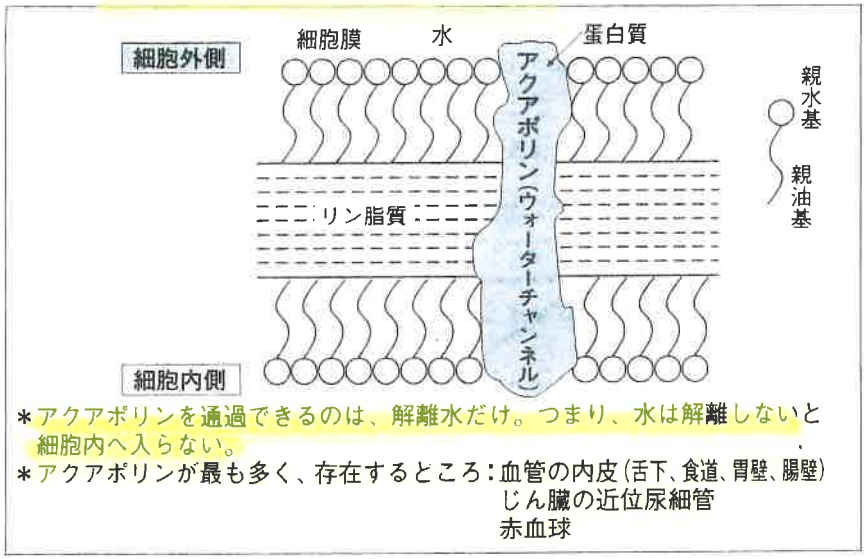
私たちが通常の水を飲んだとき、その水を細胞が利用するには「細胞水」に変換されなければなりません。ですから、もし水道水が細胞水の構造に変換されなければ、飲料水としては何の意味もないのです。

フンザ水や博士の研究室で再現されたミネラル・クラスターは、生体系に存在するものに似た液晶構造をつくり、あらゆる栄養分を活性化させるのです。

これからの水素研究

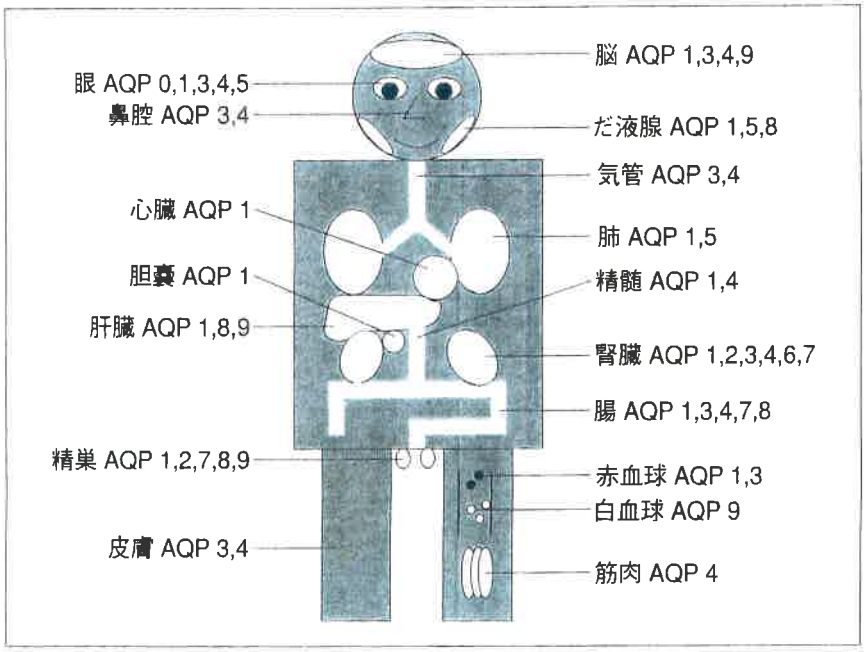
私たちが生きていくために酸素が必要であることは、誰でも知っていますが、ところが、酸素と同量の水素が必要であることは意外と知られていません。体の中で酸素は水素を燃焼させ、体を動かすためのエネルギーを取り出さなければならないのです。

図4-5-1　アクアポリン（ウォーターチャンネル）



＊アクアポリンを通過できるのは、解離水だけ。つまり、水は解離しないと細胞内へ入らない。
＊アクアポリンが最も多く、存在するところ：血管の内皮（舌下、食道、胃壁、腸壁）
じん臓の近位尿細管
赤血球

図4-5-2　AQ：アクアポリンの略称



生命という壮大なドラマを滞りなく進行させるために、水は一人二役どころか、いくつもの役をこなしている」〔9〕。

生体内における水のふるまいは、まさに千変万化であるが故に詳細は分ってはいません。細胞膜を介しての水の出納が生命活動の中枢であることは確かであり、36億年前の始原細胞と私たちの体と共通している現象です。

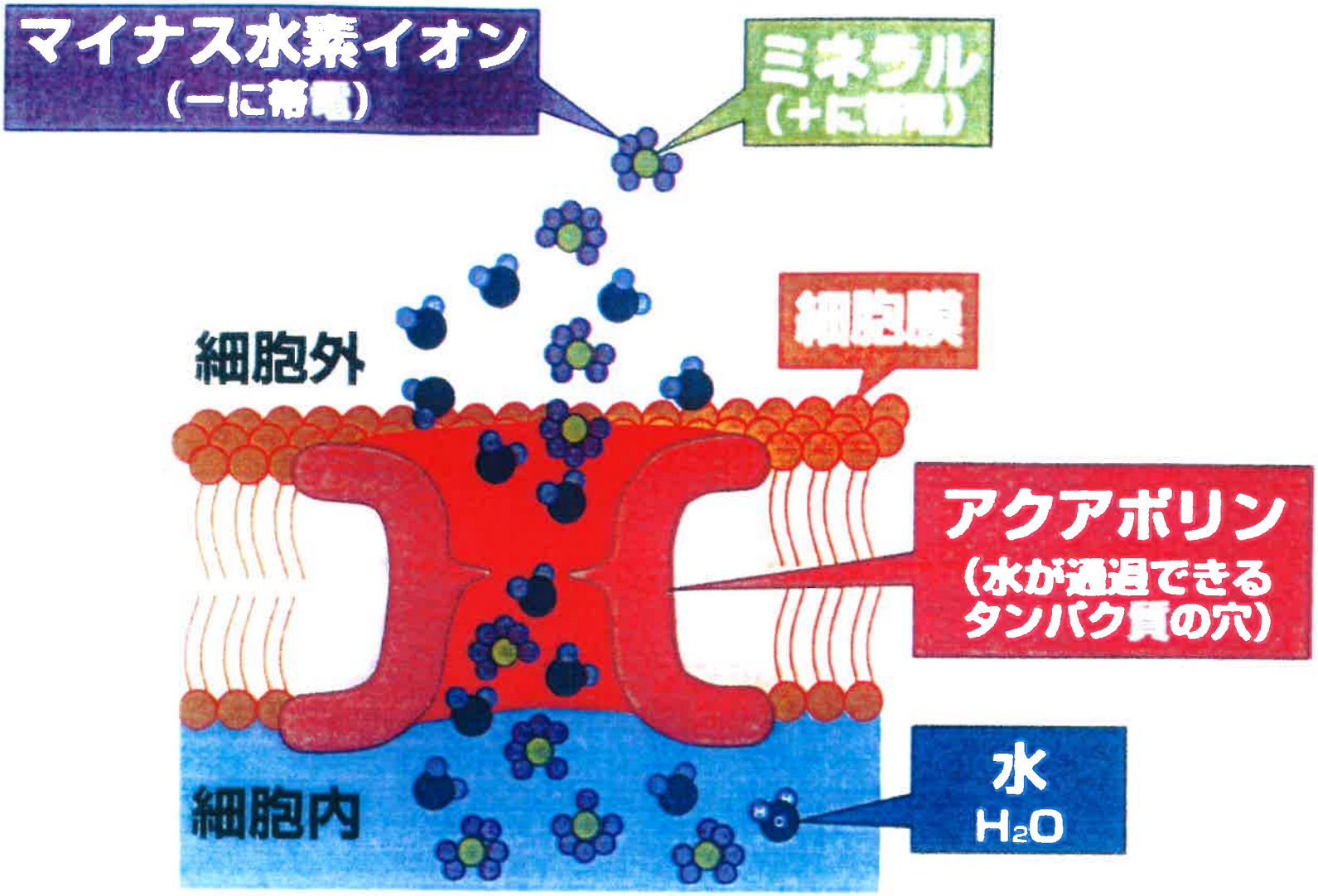
細胞膜を介しての水の出納に深く関与しているのがアクアポリンというタンパク質であることが、最近になって発見されました。

細胞膜の物質経路を解明したアメリカの科学者P・アグレ博士とR・マッキンノン博士は2003年にノーベル化学賞を受賞しました。

この二人は、共同で研究を進め、細胞内に水が入るには「水チャンネル」という経路を通ると考えました。そして、経路を作るタンパク質、アクアポリンの発見によって裏付けたのでした。アクアポリンは細胞膜にあって水だけを通す特殊なチャンネルで、細胞内と細胞外をつなぐ関所のような役目を担っています。

従来は、拡散や化学浸透圧によって水が細胞膜を透過すると考えられていました。しかし、細胞内と細胞外の水には構造的な相違があり、拡散や浸透によって水の構造が変わるとは考えにくかったのです。

アクアポリンはエネルギー（膜電位）を利用して水分子を切断していたことが分りました。


マイナス水素イオン
(−に帯電)
ミネラル
(+に帯電)
細胞外
細胞膜
アクアポリン
(水が通過できる
タンパク質の穴)
細胞内
水
H2O

ることができません。私たちは水のエネルギーで生かされていますが、水のエネルギー源である元素や素粒子は自然界の巧妙な仕組みの中においてしか作れません。

エネルギーのある水とは、宇宙創世期の水や、始原生命を誕生させた熱水噴出孔の水であり、ノルデナウの水と同じ作用機序をもっていると考えられます。これに近い水は私たちの生体内でしか作ることができません。それが生命力のある水です。宇宙から自然界そして私たちの体の中は、水のエネルギーを介してつながっていることが分りました。

◉まとめ

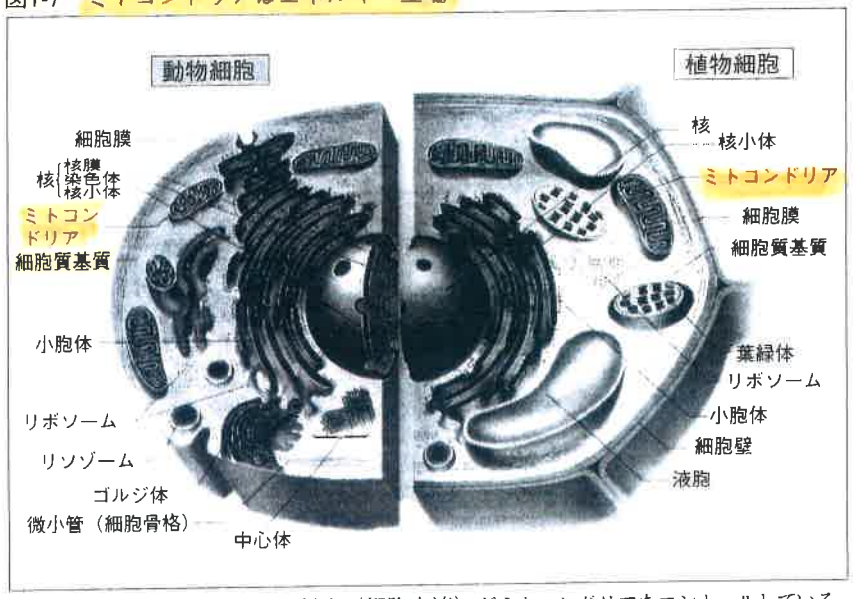
①「水は万物の根源」といわれながら学問・研究の対象にされていなかった。その理由は、水は余りにも身近な存在で、ありふれていること。定量化が困難とおもわれてきたことによる。

②最近水に関する関心が高まってきている。その心理的な背景として考えられること＝飲料水に不安をもっている。健康に不安をもっている。生そのものに不安をもっている。

③人が生涯に利用する水の量は膨大である。人生80年とすると1年に約1トン、生涯に約80トンになる。ドラム缶約４００本に相当する。

④水は、貴重品である。地球には約14億立方kmの水があるが、大半が海水で淡水は約3％しかない。淡水のほとんどが氷で陸上の生き物が利用できるのは0.8％程度の量である。

図1-7　ミトコンドリアはエネルギー工場



解離水（細胞内液）がミトコンドリアをコントールしている。

ています。体に取り込まれた水がストレートに細胞内に入る仕組みにはなっていません。いくつもの生体システムを経てエネルギー化しながら細胞内に入っていきます。

細胞内の生命活動の中心的なところは、ミトコンドリアというエネルギー工場です。すべての細胞内に平均３００個、脳や生殖細胞では６０００個から７０００個も存在しています。ミトコンドリアは、ＡＴＰという生体エネルギーを作る場所として有名です。

水由来のエネルギーがミトコンドリアの活動を支えていると考えられます。

最近、ミトコンドリアはＡＴＰだけではなくて、遺伝子の操作や各種のホルモンや神経系や免疫系をコントロールし、汗、尿のもと、体温まで作っていることが分ってきました。水は貴重品ですが、人工的な化学合成では作

資料

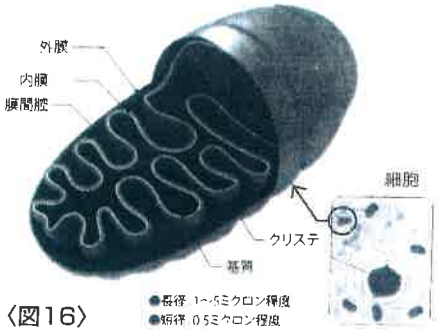
人の細胞内に共生しているミトコンドリアは珪素でできている

人の体は多数の細胞の集合体であり、その数およそ60兆個。

一つ一つの細胞には細胞核と呼ばれる部分があり、中には人固有のDNAが詰め込まれている。
そしてこのDNAはひも状になった二重らせん形をして、それが寄り集まって23対の染色体を形作っている。

なかでも23番目の染色体は性染色体ともいわれ、男性ではX染色体とY染色体が、女性ではX染色体が二つ組み合わさった形をしているのが特徴です。

核の中のミトコンドリア拡大図



〈図16〉

人の外観的特徴は、頭があって目と鼻、そして口がある。手足や胴体もあって、歩いたり、走ったりすることもできる。
もしも人の体が二重らせん型DNAだけによって作られたならこうした特徴は、全く現れることはなかった。
なぜなら、これらの特徴の全てがエネルギーを生み出す方法の違いを土台としたミトコンドリアによってもたらされたものだからです。

一つの細胞内にミトコンドリアは数百～数千

ミトコンドリアは真核生物と呼ばれるすべての生物種の細胞に含まれる細胞内小器官（オルガネラという）である。
その主な働きは生物維持に不可欠なエネルギー物質ATP（アデノシン三リン酸）を生み出すことにある。

人でもミトコンドリアは一部を除いたほとんどの細胞に認められ、通常は一つの細胞内に数百～数千個が含まれている。（赤血球は生育の過程で核がなくなり、ミトコンドリアも失って、変形しやすい構造になる）人体はおよそ60兆個の細胞の集合体である事を勘案するとその総数は数京個にのぼるだろうと推計されている。このミトコンドリアDNAは元来ヒトが持っていたとされる細胞核DNA（二重らせん構造を持ったひも状のDNA）とは異なり、小さなリング状の形をしている。〈右図17参照〉

ミトコンドリアＤＮＡ

人古来のDNAが一つの細胞にたった一組しかないのと対照的に、ミトコンドリアDNAは数百～数千倍の数が存在している。
このミトコンドリアも、太古の昔に生息していた細菌の一種、アルファ・プロテオ細菌（真正細菌に分類される）と呼ばれる微生物に由来することが判明しています。

この細菌は大気中の酸素を用いることで、取り込んだ栄養素を莫大なエネルギーに変える特徴を持っていた。
このアルファ・プロテオ菌と人の先祖となる"ひも状の二重らせん型DNA"が一緒になり、人の細胞の一部、ミトコンドリアとなります。

二重らせん型ＤＮＡ+ミトコンドリア＝人の誕生

化学的に少量のエネルギーしか生み出さない二重のらせん型DNAから、アルファ・プロテオ細菌の侵入によって完成したミトコンドリアは、酸素によって膨大なエネルギーを生み出す仕組みを持つことになり、現在の人が存在することになった。
人としての進化を助けた立役者「ミトコンドリア」こそが、重要な生命維持と健康のカギを握っています。

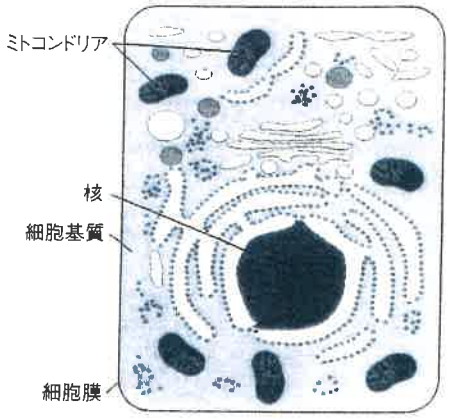
藻から誕生したミトコンドリアを構成しているのは珪素でした

- 長径：1～5ミクロン程度
- 短径：0.5ミクロン程度
- 細胞の一つ一つにおよそ数百～数千個が含まれている（人体の細胞を60兆個と概算すると、ミトコンドリアの総数は数京個にも及ぶと推定される。）
- ヒト全てのミトコンドリア量はヒト体重のおよそ10分の1を占めると概算。

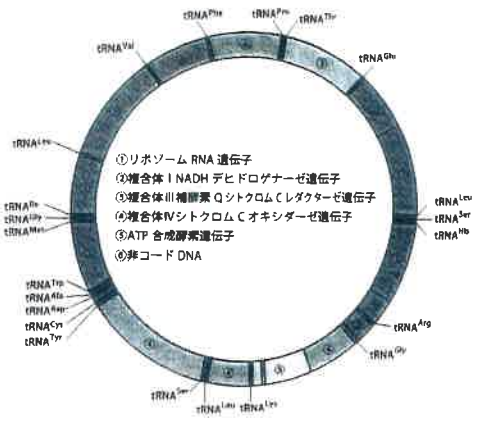
ミトコンドリアが教えてくれること

- ヒトは二つの生物が合体してできた**"ハイブリッド生命体"**である。
- ヒト固有のらせん状のDNAとは別に、ミトコンドリアは独自のリング状DNAを持っている。
- ミトコンドリアは生命維持に欠かせないエネルギー生産、ガン細胞のアポトーシスや、正常細胞の安定化の役割を担っている。
- ミトコンドリアが不調になるとフリーラジカル【※活性酸素など】が大量発生する。

※活性酸素は万病の原因です。



（人の細胞）



〈図17〉

（ミトコンドリアのDNA）

名水がすぐに迷水になるわけ

ところで、「○○の名水を飲んだところ難病が治った」という話を聞いた人が早速その名水を宅急便で取り寄せて飲んでみたところで大した効果はえられないはずです。

なぜなら、お話ししたように名水の正体とは「はかない寿命の水素」にあるからです。宇宙で最も軽い元素の水素は瞬時に失われてしまうからです。**秒単位でしか存在できない原子水素（活性水素）は無論、分単位で存在できる分子水素といえども宅急便などで配達していたのでは自宅に到着した時点では最早水素の存在は保証の限りではないからです。**

これが実は、各地に伝わる「水を飲んで病気が治った」、「いや、治らなかった」という甲論乙駁の絶えない名水神話の実態なのです。

すでにお話しした「アルカリイオン水には効能がほとんどない」という指摘にしても同様で、アルカリイオン水は「生成時のみの、一過性水素増加水」に過ぎないからなのです。したがって、真の名水「常時水素豊富水」は自分の手で作るしかないのです。しかも、それが一番確実で安上がりなのです。

水素発生ミネラル・スティックの誕生

電気分解によって得られる陰極側の水の溶存水素量は、電解前の原水に比べて最高五〇〇倍に増加しているという事実を一九九五年初めて明らかにしたものの、そのうち陰極水の中の水素は電解のあと速やかに失われてしまうことが分かってきたのです。というのも、水素は宇宙で最も軽い元素だからです。

そこでこんどは電解水の欠点を克服する、つまり何時飲んでも「水素タップリの水」を飲むようにするにはどうすればよいかという問題になったわけです。**なにせ相手は宇宙で一番逃げ足の早い水素ですから、いくら注意してもし過ぎるということはないのです。**

ちなみに「水素の詰まった缶入りの水」とか「アルミパウチ入りの水素の豊富な水」等々近頃では水素○○製品が氾濫しておりますが、それらは水素の実態を無視した製品、したがってその効能は保証の限りではない商品だと私は考えております。

そこで、二〇〇一年九月水素豊富水生成の新しい方法として「水素発生ミネラル・スティック」を開発、市場に投入するに至ったという次第です。

この製品が信頼できるのは、スティックをボトルの中に入れているかぎり水素は次から次へと継続的に発生する、つまり水素は失われてもその後すぐに補充されることになりま

すなわち、活性酸素の引き起こす激しい酸化作用が細胞膜さらには遺伝子に障害を与えることが疾病の原因となるのである。したがって、細胞膜および遺伝子の障害を未然に防ぐ、さらには修復するには活性酸素の引き起こす激しい酸化障害に対抗する手段が必要となるが、それは強力な還元作用を有するものでなければならないと言える。

❺活性水素

『岩波理化学辞典』の「活性水素」の項目には「……水素は原子状態となって、強力な還元作用をしめす……」と記載されているが、少なくとも論理から考えるとき「活性酸素」に対する理想的な対抗手段は「活性水素」だと結論するほかない。

ところで問題は、原子水素（活性水素）は半減期が三分の一秒といわれているように寿命が極めて短いことである。したがって、活性酸素に対する対抗手段として理想的といえる活性水素も現実に摂取することは不可能だと言わざるをえない。

これに対して分子水素は水の中に十数分間は存在しうることから、活性水素の代わりに分子水素を摂取するという方法が考えられる。というのも、生物の体内には摂取された分子水素を活性水素に分解する「水素分解酵素」の存在が示唆されているからである。

（Biological Activition of Hydrogen - R.P.Happe et al. NATURE,Vol.385, p126 '97）

水素豊富水のデータ

	①水道水	②水素飽和水	「ミネラル・スティック」③1本投入	④2本投入	⑤3本投入
溶存水素量（ppm）	0.032	1.490	0.470	0.676	1.203
水温（℃）	23	21	19	18	18

1. 水道水には、ほとんど水素は含まれていないことがわかる（①）。
2. 水素ボンベから導いた水素ガスを最大限度注入（バブリング）、つまり水素濃度がほとんど飽和状態に達したと思われる水道水（②）。
3. 水道水1リットルを入れたペットボトルに「ミネラル・スティック」をそれぞれ1本（③）、2本（④）、3本（⑤）、投入し12時間経過した後の水。3本投入した場合では、水素飽和水（②）の約80%の水素量となっていることがわかる（1.490対1.203）

—Orbishere Model13610

❻常時水素豊富水の生成

筆者が最初に興味を持った水素豊富水は電解水、つまり巷で「アルカリイオン水」および「酸性イオン水」という奇妙な名称で呼ばれている水である。電解水は日本特有の水であって、諸外国には存在しない。その理由は日本の水が世界でも例外的な超軟水だからである。筆者は英国および米国に電解水生成器を持参し実際に使用してみたが、硬水を電解すると陽性のミネラルイオンによる陰極板のメッキ現象が急速に進行するため機器に過電流が流れ発熱する結果過熱防止スイッチが作動して電流が遮断され電解は中断されることを経験した。それだけでなく、還元水（アルカリイオン水）はしょせん電解直後のみ一時的に溶存水素量の増加した水に過ぎないこと

数学と化学ならお任せという人など一騎当千の実力者が私に力を貸してくれるのです。そのような同志の中の一人が「簡易型溶存水素計」とでも呼ぶべき超小型（電話の受話器大）の溶存水素計を開発して私に持ってきてくれたのが二〇〇一年三月上旬のことでした。そして、「林さんには申し上げにくいことですが、電解水はダメです。水の中の水素はまたたく間に抜けてしまいます。この水素計を使ってご自分で確かめてみてください」ということになったわけです。

そこで私は慎重に何度もしらべてみたのですが、指摘された通りでそれまでの自分の考えの軌道修正を余儀なくされることになったというわけです。そこで次の宿題として、「いつ飲んでも水素のたっぷり含まれた水」を多くの人に、とりわけ病気で苦しんでいる人に飲んでいただくという目的のために「水素発生ミネラル・スティック」を開発、二〇〇一年九月より市場に投入することになったのです。

ところでここで一言申し添えますが、実際に「水素豊富水」を導入するにあたっては注意が必要だということであります。お調べになると分かりますが、いまや「水素……」という名のついた商品が無数に出回っていますが、まさに玉石混交といっても過言ではありません。ところが、実際にしらべてみますとその大半が玉ならぬ石に過ぎないのが実情です。

私どもの製品の場合、飲んでみるとまずすこぶる美味しい水であること、やがて飲用を始めて一、二週間もしますとはっきりとした体調の変化に気づくことになります。そのうちで最も大きな変化が「排泄便の変化」です。

今までの「百年の恋も一度に冷めるような悪臭便」が、まるで母乳栄養児がオシメに落とすような「悪臭のない明るい色の軟らかい便」に変わっていくのです。この排泄便の変化こそ決定的な意義をもっているのです。

言い換えますと、「悪臭便の排泄」こそ本人の健康と長寿にとって致命的であり致死的であり絶望的な兆候であるというほかないのです。極論すれば、悪臭便とは「発ガン物質のかたまり」なのです。したがって、悪臭便の排泄を続けている人とは「発ガン物質」という時限爆弾を長期間にわたって消化管内に貯留しつづけている人だといえるのです。

そのほかにも、悪臭便の中には様々な病原物質が含まれていますから、悪臭便の排泄を続けている限り健康も長寿も絵に描いた餅になるというわけです。まことに不幸なことに、現代医学・医療といえどもこのような致命的な事実が無視されたままで医療行為が行われているのです。私にはなんとも言うべき言葉もありません。

さて次章では太田成男教授（日本医科大学）、三羽信比古教授（県立広島大学）の論文をご紹介しますが、「水素が病気に関与している……」など欧米の研究者にとっては青天の霹

抗酸化
活性水素
還元電位
ミネラル
イオンバランス
浸透性

環境還元研究所 所長
早川英雄

誰も公表しなかった硝酸性窒素の問題にも光明！

健康を守る本当によい水

すべての条件を備えた交流電解還元水の科学的作用

消費者必読！ 体によいといわれる水の正しい姿を知ろう！

ただ濾過しただけの水を一生懸命飲んでいませんか？

自分でつくって自分で守る！ ガン・糖尿病・アトピーなど改善報告も多数掲載！

現代書林

健康を守る本当によい水
すべての条件を備えた交流電解還元水の科学的作用
早川英雄

ISBN4-7745-0547-1
C0047 ¥1200E
9784774505473
1920047012004
現代書林
定価：本体1200円（税別）

抗酸化・活性水素・還元電位
ミネラル・イオンバランス・浸透性
健康を守る本当によい水
すべての条件を備えた交流電解還元水の科学的作用

序　章／一部でしか指摘されていない硝酸性窒素の恐怖
第1章／健康を守れる本当によい水に必要な科学的作用
第2章／水の抗酸化を決める水素ラジカルの重要な働き
第3章／毎日の生活に活用したいミネラルの還元水の力
第4章／環境問題にも役立つ還元技術のさまざまな用途
第5章／ミネラルの還元水で改善した体験者からの報告
付　章／交流電気分解が示す硝酸性窒素除去への可能性

つくり立てを飲むから効果がある

私はよく、ミネラルの還元水をペットボトルに入れて売ってほしいと頼まれることがあります。

しかし残念ながら、それはできません。ミネラルの還元水は、家庭でつくって、つくり立てを飲むからこそ効果があるのです。

この水の強力な抗酸化作用を担うのは、水素ラジカルです。還元水は水素ラジカルが豊富だからこそ、ほかに類を見ないほどエネルギーの高い、抗酸化作用のある水に仕上がっているのです。

しかし、水素ラジカルは壊れやすい物質です。安定型のH₂に変わっても、寿命は数日から1週間くらいでしょう。ペットボトルのような容器に詰めると、詰めたときは確かに水素ラジカルはありますが、時間がたつと消えてしまったり、容器から抜け出てしまいます。ですから、つくってすぐに飲むのが原則です。

しかし、最近の測定では、ミネラルに水素吸蔵されると抗酸化は1年以上も保有されることがわかりました。また、特殊な技術を使うと数か月から数年は抗酸化力が持続しますが、飲み水として飲むならやはり新鮮な水のほうがいいと思います。

奇跡の水といわれるトラコテの水やノルデナウの水は、現地に行き、湧き出たばかりの水を汲んで飲まなければ効果がないといわれています。また、岩から湧き出る石清水も、湧き出ているときは低いORPを保っていますが、容器に詰めて持ち帰り、家でORPを測ると高くなっています。

とはいっても、それほど神経質になることはありません。2～3日は安定していますから、それくらいならつくり置きしておいてもいいでしょう。ただ、つくり立てに比べれば、ORPは若干上がり、効果も弱くなってしまいます。

水は生きています。時間がたてば劣化し、変質します。ミネラルの還元水も同じように、成分が変化していきます。

ですから、なるべく新鮮なうちに飲んでください。飲むたびにつくり、つくったら数時間のうちに飲む。それがいいのではないでしょうか。

テクノス株式会社　御中

測定日　平成17年 4月 20日

測 定 結 果

	秘水	秘水 （1日冷蔵庫保管）	秘水 （沸騰10分）
EC （ms／cm）	0.08	0.065	0.109
ORP （mv）	240	85	75
PH	7.06	7.58	8.76
残留塩素 （ppm）	0.03	0.03	0.01
分光光度計透過率	97.9～98.2	97.9～98.2	100.0～100.0
※ 活性水素量 （ppb）	0.9～1.0	0.9～1.0	0
全硬度TH （mg／L）	10～20	10～20	10～20
硝酸濃度 （ppm）	0.4	0.4	0.5

測定結果は上記の通りです

株式会社　環境還元研究所

代表取締役　早川　英雄

測定担当者　中村　朋子

※ 大分県日田天領水の活性水素量は0.42ppbです。

九州大学　白畑教授分析

モニター編

活性酸素と活性水素水（秘　水）

体内では、**病気の原因の90%**といわれている活性酸素が、大量に発生しています。

活性酸素を余剰にしてしまう要因として、現代社会の生み出した大気汚染、食品添加物、喫煙、アルコール飲料、精神的ストレス等々が活性酸素を作り出します。

社会生活をしていれば、これらから逃げることは不可能なのです。

活性酸素を体内から除去することが出来る抗酸化食品として、ビタミン C、ビタミン B_2、ビタミン E、ベータカロチン等がありますが、**消化、吸収して血液で体内の各細胞に運ばれる効率は必ずしも良くありません。**

これに対して、水素電子が豊富に含まれた活性水素水を送り込んでやることが出来れば、**水素電子は容易に活性酸素を中和して**、その酸化力を奪ってくれます。**水は分子量が小さいので、消化、吸収が容易であり**、からだの全体の**65～70%が水分**であることを考えれば、活性水素水は、他のどんな健康食品よりも安全かつ効率的な抗酸化物質になり、**活性酸素を消去**してくれます。

質といえますし、磁鉄鉱（黒鉄あるいはマグネタイトともいう）も還元された鉄です。サビたクギをもとに戻すためには還元剤につけますが、還元水はこの還元剤の役目をします。

もっと物質を細分化し、分子や原子のレベルで見ると、酸化・還元反応は電子の受け渡し反応でもあります。

物質の最小単位である原子は、中心に原子核があり、そのまわりの軌道（電子殻）を電子が回っています。このいちばん外側の電子殻の電子が2つ対になっていれば、この原子は安定しています。

ところが何かの原因で電子が離れてしまうと、とたんに不安定になり、ほかの原子や分子から電子を1つ奪おうとします。この電子のやり取りが酸化・還元反応なのです。すなわち酸化とは、1つ電子の足りない原子に電子を奪われることをいい、還元とは電子を与えることをいいます。このことからわかるように、酸化と還元は必ず同時に起きる反応なのです。

酸化と還元

	酸素との反応	水素との反応	電子との反応	電子的エネルギー状態	エネルギーの移動
酸　化	結合する	離れる	離れる	低い	放出
還　元	離れる	結合する	結合する	高い	蓄積

ですから、電子の移動がなければ、酸化も還元も起こりません。そして電子の移動は、電気分解しなければ生じない現象なのです。

ところがこの還元反応を拡大解釈し、たんにセラミックや活性炭、ミネラルのみを入れただけの水もあります。また、水素ガスを注入しただけの水を「還元水」と称していることもあります。こういう水はたしかに酸化されていないかもしれませんが、還元もされていません。そこに電子の移動がないからです。体に害はないものの、有益な作用もない、ただの無害な水なのです。

還元水は電子の移動があってはじめてエネルギーを持ち、抗酸化作用を持ちます。ですから「還元水」という表示に惑わされることなく、確かな目でその中身を見てほしいと思います。

した［1］。

水の物質とエネルギーの関係をまとめると次のようになります。

物質→分子→原子→素粒子
（溶質）→（溶媒）→（エネルギー相）

物質とエネルギーは常に共役しており、循環しています。水の機能性は、水のエネルギー性に由来しています。

◆水は解離している

宇宙創世期において水分子は、爆鳴気反応によって生成されました。この時、電子放電を受けた水素原子は、プラスの電荷をもってイオン（H^+）となり、電子（e^-）を伴って水溶液中に放出されたと考えられています。その結果、水素原子は電子雲に囲まれて遊離し、プロトン&電子（$H^+ + e^-$）となり、溶液中において物質性を失い電子とともに存在できるようになりました。

遊離した（$H^+ + e^-$）は、他の溶質とは結合したり、反応したりすることはありません。量子論では、こうしたフリーの物質を素粒子といっています。素粒子の反応によって原子が生成され、原子が集まって分子となっていきます。水分子がエネルギー反応によって素粒子に変わる現象を解離といっています。

自然界において何らかのエネルギーの影響を受けている水は解離しています。一般的に水の解離は、$10^{-7}mol/\ell$ という極微量です。この量が水のエネルギー量なのです。水のエネルギー源は、プロトンと電子（$H^+ + e^-$）であることが分ったのです。

素粒子は、私たちが日常的に認知している物質の世界とは異なったふるまいをみせることが多々あります。

一般的には、水素イオンは単独では存在できずに他の物質と反応して、例えば、

$H^+ + Cl^- = NaCl$（塩化ナトリウム）

となります。

電場（エネルギー負荷された空間）における水は化学的な影響よりも電気化学的な影響を強く受けています。電気化学的な性質をもったH^+は電子雲に囲まれて独特なふるまいをみせるようになります。

水の中に存在している電子（aqe^-）を操作すれば水の構造や物性が変わることが分りました。このことが水の本質を知るうえでは極めて重要になってきます。水にエネルギーをかけると反応性が高まっていきます。

水分子の内部エネルギーは、次の四種類に大別されています。

①並進運動エネルギー、②回転運動エネルギー、③振動運動エネルギー、④電子エネルギー。

これからの話は、やや専門的になりますので興味のない人は読み飛ばしても構いません。

究官の山田眞裕氏、理事には大阪府立大先端科学研究所放射線研究センターの伊藤憲男氏などが就任。かくいう私も理事として名を連ね、出版委員会委員長の大役をおおせつかっています。

活動の主旨としては「マイナスイオンに関する諸問題を討議・検討し、測定方法などの標準化とマイナスイオンの生体や環境に及ぼす影響のさらなる研究」を掲げ、活動内容としてマイナスイオン測定方法の規格化や基準測定器の開発、協会認定による認定マークなどの発行、マイナスイオンの効能効果に関する科学的解明を挙げています。

平成一四年二月二一日には、第一回総会とシンポジウムが東京ガーデンパレスホテルにて開催されました。初めての協会正式行事ということもあって、全国から約一七〇名もの参加者が集まりました。

平成一四年の一一月からはマイナスイオン測定も実施し、平成一五度中にはイオン認定業務も行う予定です。平成一四年一二月時点で一〇〇社近くの企業が会員となっており、現在も順調な運営がなされています。

●日本マイナスイオン応用学会

平成一四年一月に発足したのが「日本マイナスイオン応用学会」。会長には、「マイナスイオンブームの立役者」のところでもご登場いただいた東京大学大学院医学系研究科の工学博士・山野井昇氏が就任されています。

山野井会長は、産・学を結ぶアカデミック・マーケティングを提唱しており、活動内容は、「学会・研究セミナーの開催」、「産学メディア共同プロジェクト室の設立」、「学会発表・優秀製品の支援」、「内外のマイナスイオン関連機関・団体との情報の交換」の四つが挙げられています。

「産学メディア共同プロジェクト室の設立」とはなんて素晴らしい発想と思い、ホームページで調べたところ、「国公私立大学、国内外の研究機関との共同研究の推進・支援、テレビ、雑誌、新聞、各種メディアとの連携支援、工業化インキュベーションセンターによる企画・デザイン・試作・商品化の支援、セールス・プロデューサーによる製品の発掘とプロモーション支援」とありました。

会員制のクローズドなホームページでしたので詳細はつかめませんでしたが、平成一四年四月一七日付の『健康産業新聞』で、山野井会長は「当学会は学術論争の場にはしない。マイナスイオンを社会的に応用展開することをテーマに、産と学とを結びつける機能を果

は1ℓくらい飲んでいるそうです。そして、午前中に最低1ℓは飲むように心がけているそうです。

西城さんは水分補給の習慣のほかに、「私は歩いて病気を治したのと同じ」と自負するくらい「運動」が健康維持の大きな柱になっていますが、病気をする前と、運動に対する姿勢が変わってきました。

「走ったりするハードな無酸素運動ではなく、ウォーキングのような有酸素運動に変わりました。ちょっと負荷をかけたマシンのウォーキングと筋肉トレーニングですね。これがからだの脂肪を燃やし、効果的な運動のやり方だと思っています。脳梗塞で倒れた後、運動能力なども調べてもらったんですが、運動能力はすごくあるけど、今までのような激しい運動ではわざわざ死ぬための運動をしているようなものだといわれたんです。

走って汗をかけばすごく気持ちいいと思うでしょうが、実は寿命を縮めているそうです。マラソン選手など特殊な人以外は、速歩きだったり、ちょっと負荷をかけたマシンを使ったり、それプラス筋肉トレーニングがいいですね。筋トレも、マッチョマンになるというトレーニングではなくて、インストラクターにみてもらいながら、自分の体力を維持できる程度がいいと思います」

西城さんは「有酸素運動と筋肉トレーニングをどうしてもやりたい」タイプなので、運動はジムを利用しています。そして必ず20〜30分のストレッチを欠かしません。それはストレッチには動脈瘤などを起こしそうなからだの部分の血流をよくする効果があると考えているからです。

西城さんは病気になってから、「自分の年齢などすべてを受け入れた、新しい自分のスタート」と肝に銘じています。からだの対応だけでなく、心の持ちようも変わってきたのです。

朝起きて500ミリリットル、寝る前に500ミリリットル のどが渇いたなと思う前に水を飲む習慣をつける で、1日最低2リットル

「今もジムに行くと、ガンガン張り切ってやっている人がいるんですけど、その人はその人と思って比較しないことですね。それがトレーニングを長続きさせる秘訣です」

"非常に元気な人"を自他ともに認めていた西城さんですが、回復しても激しいトレーニングへの誘惑に駆られるのを抑えています。生きる姿勢が変わったのです。

それが歌手としての姿勢にも表れています。

「いちばんつらかったのは、歌えなかったこと。引退して生き方を変えなきゃいけないかなと思ったときですね。ところが自分でも驚くほど回復してきた。それで諦めるのは早いかなと思ったら、もっとよくなっていったんです。考え方も、病気とつき合っていこう、どこまでよくなるかわからないけれど努力しようという気持ちになったら、どんどん回復していくんですね。それで、これだったら一曲歌えるなと感じたとき、光が見えてきたんです。そして実際に歌えたときはうれしいってもんじゃなかった。こんなに歌うことって楽しかったんだとつくづく思いましたね。前はうまく歌おう、かっこよくしようでしたが、今は歌える喜びのほうが大きいですね。それもハードな曲でなく、今の自分が歌える歌で充分なんです。

昔はいともかんたんに歌えたけど、回復は今はまだ70%くらい。でもこの状況で工夫して生まれた歌に、何かを感じてもらえればいいんだと思っています」

西城さんは心身ともに「あるがまま」の生き方をしています。この生きる姿勢と水を飲む習慣、そして運動が、"奇跡的な回復"をもたらしたのです。同じ病気で苦しんだ経験から、長嶋茂雄さんのリハビリ生活に、こうエールを送っています。

「大変なのはリハビリだと思いますよ。新聞に、話す言葉が聞き取れるようになったという記事がありましたが、もっともどかしいところがあるはずです。助かっただけでも、僕たちは幸せですよね。なんたって長嶋ジャパンですからね。周りが回復を焦らせちゃいけないと思う」

病気中のつらさを支えたのは家族。「家族って素晴らしい良薬です」「パパ、お水飲んだ？」とお嬢さんはじめ一家揃って西城さんの水に心を配る

長嶋茂雄さんの場合

西城さんの場合は、水分の摂取不足が、脳梗塞の「ひきがね」になっていますが、長嶋茂雄さんの場合、「ひきがね」は心房細動。しかし、水の補給不足も遠因となっていたのではないか？

読売巨人軍の監督だった長嶋茂雄さんが、本誌の表紙を飾ったのは、01年の5月号だった。シーズン直前の宮崎キャンプ。忙しいなか、「ウォーキングの話なら」と快く取材に応じてくれた。

長嶋さんに会った人は誰でも、彼の発するオーラに圧倒される。表紙撮影とインタビューの間、笑顔を絶やすことなくオーラも全開だった。

長嶋さんは、ウォーキングの健康効果を多くの人に説き、自ら「ウォーキングの権化」といってはばからなかった。そして、人一倍、健康には気をつかってもいた。そんなミスターが倒れたという報に、編集部は動揺した。「ウォーキングは脳梗塞の予防に有効ではなかったのか！」

長嶋さんと親しいジャーナリスト・植田剛彦さんはこういう。

汗をたっぷりかいて、からだをスッキリ保つように心がけていたミスター そのサウナ好きに「落とし穴」が!?

「長嶋さんは、とにかく汗をかくのが好きでした。毎朝のウォーキングも、30分なんて、半端なものじゃありませんよ。途中で小走りを入れたり、かんたんな体操を入れたりしながら、2時間、3時間と歩くんです。当然、汗をたっぷりかくサウナも大好きでした」

長嶋さんの元気の源泉は、第一がウォーキング。そして、水、サプリメント。さらに、サウナ。

「彼は、とくに、体重のコントロールに細心の注意を払っていました。今でも、78キロと、体重は現役のときと同じ。この体重を維持するため、ウォーキングとサウナが不可欠だったと思います」（植田さん）

長嶋さんは、水にもかなりこっていて、宮崎県の霧島山麓で取水された「銀河水」を愛飲していたという。

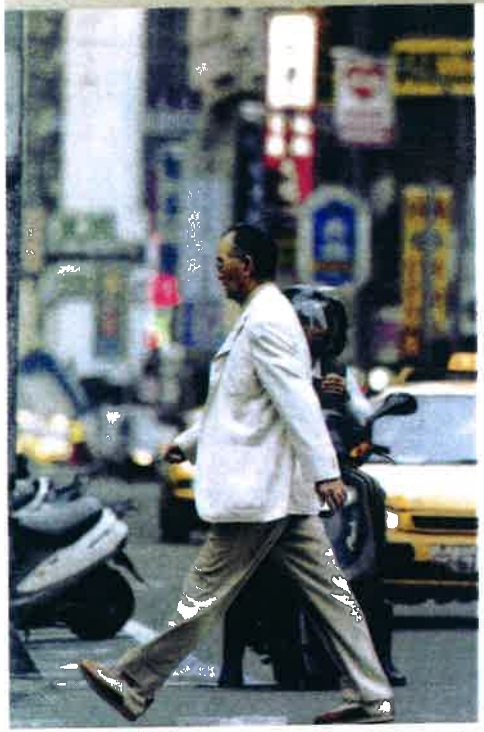
植田さんは、日ごろ、「奥長良川の秘水」を飲んでいて、体調がいいので、長嶋さんにすすめたところ、すぐに取り寄せたそうだ。

サプリメントにも詳しく、自分で調べたり、他人から聞いたりして、いいと思ったものは積極的に取り入れていた。植田さんが紹介したプロポリスも「いいね、のどの調子がよくなった」と喜ばれたという。

「長嶋さんは、水分もかなりとっていたと思いますが、汗の出し方が凄かったですから、水分不足だったという可能性も否定できませんね」

とは、医療関係にも詳しい植田さん。健康人間の代名詞のようだった長嶋さんでさえ防げなかった脳梗塞は"体内テロ"というくらい突然、起きてしまうものらしい。

幸いなことに長嶋さんは、驚異的な回復力で、すでに、杖なしのリハビリウォークに励んでいる。これも長嶋さんの「社会復帰への強い意志」とウォーキングを毎日、欠かさずつづけていたことの賜物だろう。一日も早い復帰を祈りたい。



長嶋さんの歩き方はさっそうとしていて、カッコいい。シャンと伸びた背中、スッと振り出す脚、しっかり踵から着地する足運び。理想のウォーキングフォームといっていいだろう（'01年11月、台湾で）。左の写真は本誌の01年5月号。「表紙にひかれて買いました」という読者が多かったのはこの号がいちばん。

撮影　岡田康且

Part5

厳選ミネラルウォーターガイド!!

おいしくて、飲みやすい!! しかもからだによさそう

運動後の水分補給に、欠かしたくないミネラルウォーター。巷にあふれる水の中から、おすすめウォーターをご紹介します。

気軽に手に入る定番ウォーター

一般的に硬度0~100が軟水とされ、飲料としてはもちろん、料理にも向いているといわれています。

国産ミネラルウォーターのなかでもトップシェアを誇る「サントリー天然水」は硬度30度、採水地は山梨県北巨摩郡白州町で、水源地の周囲25万坪の保全地を確保しています。奥長良川の上流で採水されている「高賀の森水」は硬度18度、「安曇野の天然水」は硬度25度、「大台ヶ原 森の番人」は硬度36度。いずれも軟水に分類され、誰の口にもあう、クセのない味わい。コンビニやドラッグストア、自然食品店などで手に入ります。歩きながら気軽に飲める天然水です。

ぜひお試しを!

サントリー天然水(南アルプス)/500㎖¥137

多くの水晶を含む花崗岩層に磨かれた甲斐駒ヶ岳。この層をゆっくりとくぐりぬけた雪解け水や雨水が地下水となり、ミネラル成分を含む天然水が誕生する。(ナチュラルミネラルウォーター、鉱水、硬度30)
問サントリー㈱お客様センター
☎0120-139-320

高賀の森水
500㎖¥130

円空上人ゆかりの「高賀神社」がある長良川上流奥美濃洞戸村高賀渓谷の1億年前の地層から湧き出た天然水，洞戸村は白山系の山々に囲まれた自然が豊富な村。(ナチュラルミネラルウォーター、鉱水、硬度18)
問岐阜県森林組合連合会
☎0120-279-727

安曇野の天然水
500㎖¥120

北アルプスの燕岳・常念岳が水源地。自然に恵まれた信州安曇野の地下水を加熱殺菌してボトリングした天然水。採水地は長野県南安曇郡堀金村。(ナチュラルミネラルウォーター、鉱水、硬度25) 問ゴールドパック㈱
☎03-3780-4508

大台ヶ原 森の番人
500㎖¥158

採水地の三重県多気郡宮川村は全国一級河川水質検査1位(2000年度)となったところ。「日本一きれいな水」がキャッチフレーズ。(ナチュラルウォーター、湧水、硬度36)
問㈲森と水を守る会
☎0598-77-2819

ちょっと気になるミネラルウォーター

多忙でからだを酷使しがちな芸能人や文化人が飲んでいることで話題になった水には、「活性水素」が含まれているものが多いようです。活性水素は、病気や老化の原因といわれる活性酸素を除去する働きがあるといわれています。これらの水は、分子構造が小さいので、からだに浸透しやすいという点が特徴。そのため、飲み続けることで体調が整ったり、病後の回復が順調になったというケースも。元気がないなと思ったら、しばらく飲み続けてみては?

日田天領水
500㎖¥158

採水地は大分県日田市中ノ島町。深い地層から汲み上げられた水にはミネラルだけでなく、活性水素が含まれていることが判明。(ミネラルウォーター、深井戸水、硬度32)
問㈱日田天領水
☎0973-22-7777

奥長良川の秘水
500㎖¥150

岐阜県武儀郡洞戸村から採水した水に遠赤外線放射セラミック処理と磁場処理を施した。体に吸収されやすい水で、活性水素を豊富に含む。(ミネラルウォーター、鉱水、硬度18) 問テクノス㈱
☎03-3204-9771

銀河水
500㎖¥399

宮崎県小林市の霧島山麓で取水した水を高周波電解水装置により活性化。スポーツ選手に愛飲者が多い。リラクセーション効果が期待できる。(ミネラルウォーター、鉱水、硬度58) 問㈱野口総合研究所
☎0985-54-7017

天恵水
500㎖¥189

秩父連山の古生層でろ過された湧水を、独自の技術で非加熱除菌して活性化させた水。「生」なのでのどごしまろやか。(ナチュラルミネラルウォーター、湧水、硬度47.8)
問㈲アキコーポレーション
☎0120-82-0010

清浄性が高く、ミネラル豊富な海洋深層水

海洋深層水とは、一般的に太陽光が届かない、水深200㍍以深の海水のことをいいます。陸水や大気からの影響が少なく、水質が安定しているのが特徴。水質悪化の原因となる有機物の濃度も低く、細菌による汚染がほとんどないので、清浄性も高いといえます。海水は熱の伝導が遅いので、表層と深層での対流が起こりにくく、その清浄性が保たれています。また、太陽光が届かないので栄養物質を消費する植物性プランクトンが存在しないため、栄養分はそのまま残されています。

サントリー100%深層水
500㎖¥200

三浦半島三崎沖約5000m、水深330mから取水した海洋深層水を100%使用し、塩分を99.9%除去。500㎖中にマグネシウム37.6㎎、カルシウム5.5㎎含む。(ボトルドウォーター、海洋深層水、硬度330)
問サントリー㈱お客様センター
☎0120-139-320

天海の水 海の深層水
500㎖¥200

採水地は高知県室戸岬沖2200m、水深344m。海洋深層100%使用。500㎖中にマグネシウム25㎎、カルシウム8.9㎎含む。硬度1000の商品もあり。(清涼飲料水、海洋深層水、硬度250)
問赤穂化成㈱
☎0120-40-4139

マリンゴールド
500㎖¥158

室戸岬沖、水深374mより取水した海洋深層水を逆浸透膜法で脱塩した。マグネシウム1.35㎎、カルシウム0.55㎎、硬度が低いのでクセがない。(清涼飲料水、脱塩海洋深層水、硬度15)
問マリンゴールド㈱
☎0887-23-3377

ミネラルウォーター用語解説

品名	ナチュラルミネラルウォーター
原材料名	水(鉱水)
内容量	500ml
採水地	岐阜県武儀郡洞戸村
賞味期限	欄記
製造者	岐阜県武儀郡洞戸村 奥長良川名水有限会社

栄養成分100mlあたり

エネルギー、タンパク質、脂質、糖質	0
ナトリウム	0.39mg
カルシウム	0.58mg
カリウム	0.00mg
マグネシウム	0.08mg
PH値 7.2	硬度 1.5mg/L

ペットボトルのラベルには、その水がどんな水なのかを表す、さまざまな用語が並んでいます。その意味を理解していれば、体調や気分に合わせて飲む水を選ぶことができます。

◆品名の種類と意味
・ナチュラルウォーター　特定の水源から採水された地下水
・ナチュラルミネラルウォーター　地中でミネラルが溶解した地下水
・ミネラルウォーター　複数の地下水を混合またはミネラル分を添加して成分調整したもの
・ボトルドウォーター　飲料可能な水(蒸留水、純水、河川の表流水、水道水など)
*以上の定義に入らない場合は「清涼飲料水」と表示されている。

◆原材料名　原水にどのような水を使っているかを示している。深井戸からポンプなどで取水した地下水は「深井戸水」、湧き水を使用しているときは「湧水」など。「鉱泉水」は自噴する地下水で水温が25℃未満、かつ溶存鉱物質などにより特徴づけられる地下水のこと、「鉱水」はポンプなどによって取水した地下水のうち、溶存鉱物質などにより特徴づけられる地下水のことを指す。

◆pH値　pH7.0が中性、pH7.1~8.0が弱アルカリ性、pH6.0~6.9が弱酸性。

◆硬度　一般的には、硬度0~100㎎未満/ℓが軟水、硬度100~300㎎未満/ℓが中硬水、硬度300㎎/ℓ以上が硬水とされている。

『奥長良川の秘水』販売店 売り場視察

『奥長良川の秘水』月間1000ケース販売

カフェ・レストラン「ラ・スール」

レストラン「ラ・スール」（群馬県邑楽郡）は、オーガニック食材を中心としたメニューで女性を中心に人気が高く、有機コーヒー豆や雑穀米、自然派化粧品などの店頭販売も行っている。中でも売れ筋の『奥長良川の秘水』は2Lサイズを中心に、多い月は1000ケース（6本／ケース）の売れ行きだ。同店・蛭間哲男代表が持病の結石の治療に飲んで、結石特有の痛みから解放されたことがきっかけで取り扱っている。

■売上の秘密は商品力とコンサルティング力

近くにがんセンターがあることもあって、患者の口コミで広がり、リピート率が非常に高い。「人気の秘密は『奥長良川の秘水』の優れた機能性に加え、コンサルティング販売にあります。非加熱の生きた水であること、水の分子クラスターが小さい活性水素豊富な水であることなどをお話し、患者さんの症状などもお聞きします。私自身、前職が医療用の医薬品販売であったため、その時の知識と経験が役に立っているのかもしれません」（蛭間代表）。

Cafe & Restaurant La・Soeur
住所：群馬県邑楽郡大泉町朝日3-14-3
TEL：0276-62-0855
営業時間：11：30-14：30 / 17：00-20：30
定休日：木曜日・第3日曜日

『奥長良川の秘水』年間500ケース販売

セブンイレブン 春日部駅東口店

池田店長様 談（オーナー店長）

私自身の痛風の症状改善のために飲み始めたのがきっかけで、店頭販売を開始しました。
リピーターのお客様に喜ばれており、箱で購入されるお客様が多くいらっしゃいます。

セブンイレブン春日部駅東口店のミネラルウォーター売上順位

1位 エビアン（130円 / 500ml）
2位 ボルヴィック（130円 / 500ml）
3位 クリスタルガイザー（110円 / 500ml）
4位 奥長良川の秘水（150円 / 500ml）活性水素水
5位 アルカリ天然水 KFG（130円 / 500ml）

2Lペット

500mlペット

岐阜・奥長良川 秘水（ひすい）

超軟水で非加熱のため、甘くてまろやかな味

500ml×24本／1ケース…3,600円
2L× 6本／1ケース…1,800円
（注文は2ケース単位）（送料込）

販売代理店募集

長嶋名誉監督が愛飲している、病気の原因である活性酸素を消去する天然水から生まれた活性水素水。
非加熱なので甘くて、まろやかな味がします。デトックス・アンチエイジングの水として好評です。

抗酸化力……1.0ppb
（日本電子製ESRによる測定値）
クラスター……88Hz
硬度……29mg

※株式会社早川還元研究所分析

【商品特徴】

≪活性酸素と活性水素水≫

体内では、病気の原因の90％といわれている活性酸素が、大量に発生しています。
活性酸素を余剰にしてしまう要因として、現代社会の生み出した大気汚染、食品添加物、喫煙、アルコール飲料、精神的ストレス等々が活性酸素を作り出します。社会生活をしていれば、これらから逃げることは出来ません。活性酸素を体内から除去することが出来る抗酸化食品として、ビタミンC、ビタミンB2、ビタミンE、ベータカロテン等がありますが、消化、吸収して血液で体内の各細胞に運ばれる効率は必ずしも良くありません。
これに対して、水素電子（水素原子）が豊富に含まれた活性水素水を通り込んでやると、水素電子は容易に活性酸素を中和して、その酸化力を奪ってくれます。水は分子量が小さいので、消化、吸収が容易であり、からだの全体の65～70％が水分であることを考えれば、活性水素水は、他のどんな健康食品よりも安全かつ効率的な抗酸化物質になり、活性酸素を消去してくれます。

テクノス秘水　検索

ボトリングプラント設計･施行
テクノス株式会社 TECHNOS CORPORATION

〒161-0032 東京都新宿区中落合1-15-14
TEL03-6915-3301 FAX03-6915-3313
水工場建設ホームページ http://www.hisui-technos.com E-mail:technos@nifty.com

『奥長良川の秘水』月間 1000 ケース販売

カフェ・レストラン「ラ・スール」

「ラ・スール」（群馬県邑楽郡）は、東部小泉線・東小泉駅から徒歩５分、閑静な住宅地にあるオーガニックレストランだ。オーガニック食材を中心としたメニューは女性を中心に人気が高く、有機コーヒー豆や雑穀米、自然派化粧品などの店頭販売も行っている。中でも売れ筋がテクノス㈱の『奥長良川の秘水』（以下、秘水）だ。２ℓサイズを中心に、多い月では月間 1000 ケース（６本／ケース）の売れ行きだ。

『秘水』を扱い始めたのは８年前、同店・蛭間哲男代表が自身の持病である結石の治療にと飲んでみたことがきっかけだった。『秘水』を飲み始めたところ、結石特有の痛みから解放されたのだという。「あらゆるミネラル水を試してみましたが、『秘水』以外に効果のあったものはひとつもありません。『秘水』を飲み始めてから、１度も結石は発病していません」（蛭間代表）。

■売上の秘密は商品力とコンサルティング力

同店の来店客が食事とあわせて『秘水』を購入していくほか、がん患者の購入が多いという。食事療法などのコンサルティングもしつつ、『秘水』の商品特性についての詳しい説明を行う。近くにがんセンターがあることもあって、患者の口コミで広がり、リピート率も非常に高い。「人気の秘密は、『秘水』の優れた機能性に加え、コンサルティング販売にあります。非加熱の生きた水であること、水の分子クラスターが小さい活性水素豊富な水であることなどをお話し、患者さんの症状などもお聞きします。私自身、前職が医療用の医薬品販売であったため、その時の知識と経験が役に立っているのかもしれません」（蛭間代表）。

『奥長良川の秘水』

蛭間哲男代表と、奥様の蛭間ゆうこさん

Cafe&Restaurant　La・Soeur
住所：群馬県邑楽郡大泉町朝日 3-14-3
TEL：0276-62-0855
営業時間：11:30 - 14:30/17:00 - 20:30
定休日：木曜日・第３日曜日

BML

報告書

030-17 落合パークサイドクリニック
37129-00

2016053100000013031

37129-001
1/ 1

ナカガワ ノリシゲ
13031
74歳
男
'16 5 31
'16 5 31
合計 304点
410-2280

コメント 12345

ご報告は全て完了しました

項目名	結果	単位	基準値
AST（GOT）	29	U／L	10 ～ 40
ALT（GPT）	15	U／L	5 ～ 45
γ－GT（γ－GTP）	50	U／L	男 79以下
クレアチニン（CREA）	0.97	mg／dL	男 0.65～1.09
尿素窒素（UN）	21.0*	mg／dL	8.0 ～ 20.0
尿酸（UA）	6.0	mg／dL	男 3.6～7.0
HDLコレステロール	44	mg／dL	男 40 ～ 80
LDLコレステロール	162*	mg／dL	70 ～ 139
中性脂肪（TG）	147	mg／dL	50 ～ 149
血糖（空腹時）	108	mg／dL	70 ～ 109
HbA1c（NGSP）	5.4	%	4.6 ～ 6.2
BNP／CLIA－全血	41.9*	pg／mL	18.4以下

血圧 9月25日 9:30 118/90 mmHg

東京営業所
1135

'16 6 2

ビーエムエル